



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y OTRAS ADICCIONES



MICROCICLO

3

EL PODER DE LA DECISIÓN



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

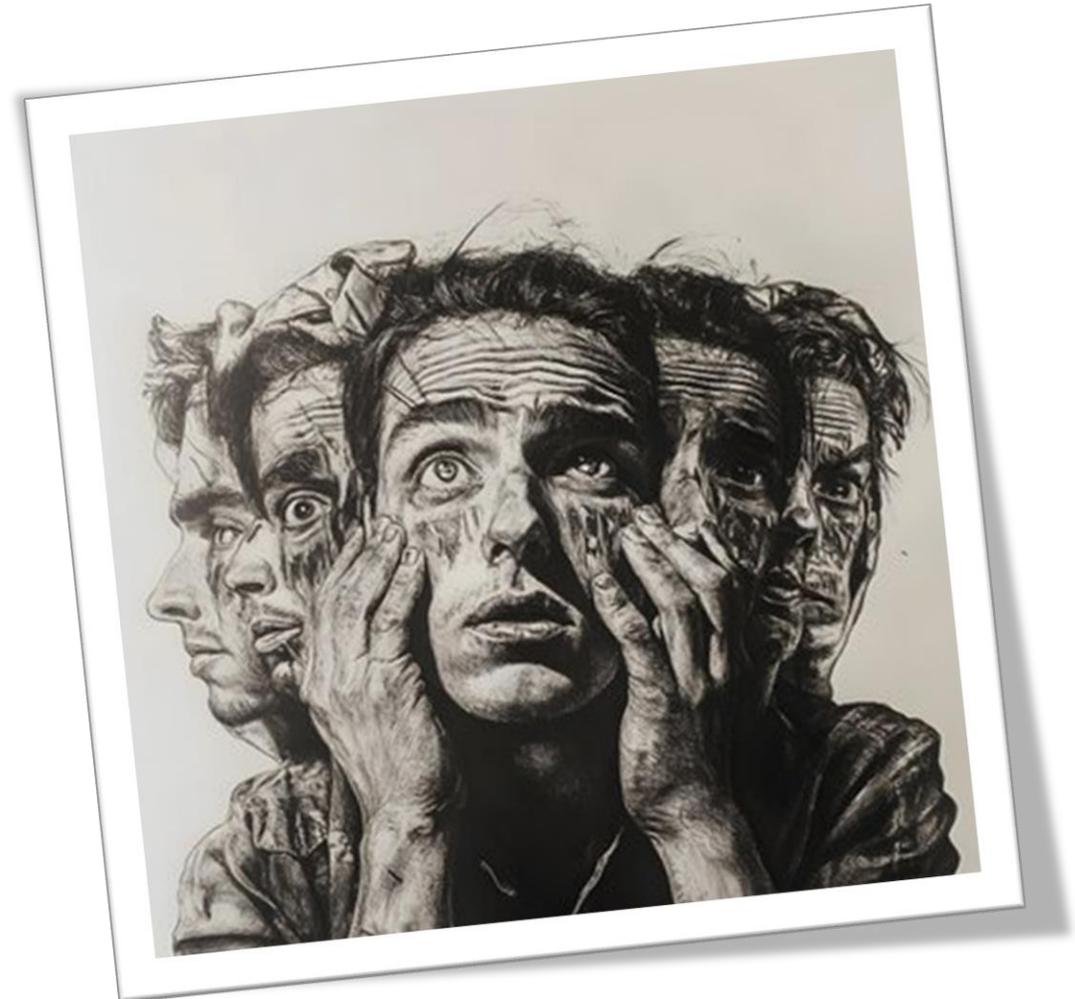
¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Esta es una técnica psicoterapéutica de catarsis comunicacional que facilita la expresión y exteriorización de emociones y sentimientos. Su objetivo es generar una descarga emocional que reduzca los niveles de tensión y estrés, favoreciendo la gestión emocional y la reparación de eventos recientes.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

INSTRUCCIONES

Una vez que todos se encuentren ubicados en el círculo, se llevará a cabo una ronda en la que cada participante compartirá con el grupo cómo se siente en el día de hoy. Para ello, deberá representar su estado emocional mediante una emoción y explicar las razones que la originan.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

INSTRUCCIONES

Es fundamental permanecer atentos a la sintomatología del grupo y realizar intervenciones breves, brindar contención o aplicar primeros auxilios psicológicos en caso de ser necesario. El ejercicio concluirá una vez que todos los participantes hayan compartido.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN Y TOMA DE DECISIONES



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Respecto al origen etimológico de la palabra decisión, esta proviene del latín *decisio*, *decisionis*, que significa una opción seleccionada entre otras. De manera más específica, el prefijo de- denota separación, *caedere* significa cortar o talar, y el sufijo -sión indica acción (Definición y etimología, 2017). De ello se desprende que decidir implica seleccionar entre múltiples opciones.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Según el Diccionario de la Real Academia Española, la palabra decisión se define en dos sentidos: en primer lugar, como la determinación o resolución que se toma ante una situación dudosa; y, en segundo lugar, como la firmeza de carácter (2001, p. 733).



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La decisión implica elegir entre diversas alternativas, un proceso final que está influenciado por las características personales, emocionales y psicológicas de cada individuo.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El ser humano, en su vida cotidiana, se enfrenta a diversas situaciones que requieren la toma de decisiones, lo cual le permite transitar de un estado a otro, ampliar sus posibilidades, adquirir experiencias y alcanzar resultados. Dichos resultados siempre estarán condicionados por el tipo de decisión tomada o por el método empleado para decidir.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La capacidad para tomar decisiones constituye un proceso cognitivo de orden superior, determinado por las funciones ejecutivas del cerebro.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Tomar una decisión es una competencia humana que facilita la adaptación al contexto, ya que implica la capacidad de movilizar una acción en función de una expectativa o perspectiva determinada.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Representa la posibilidad de enfrentar una situación difícil o problemática, cuya actuación estará fundamentada en la evaluación de las alternativas disponibles y en el análisis previo realizado.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Consiste en buscar soluciones a situaciones particulares, afrontando obstáculos y evaluando todas las alternativas posibles con el fin de alcanzar un objetivo principal.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Se trata de buscar soluciones a situaciones específicas, superando obstáculos y evaluando todas las opciones disponibles con el propósito de alcanzar un objetivo principal.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA TOMA DE DECISIONES



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LAS DECISIONES

- **Efectos a futuro:** Es fundamental considerar el grado de compromiso que implicará la decisión tomada. Las decisiones de largo plazo y gran relevancia deben adoptarse en niveles jerárquicos superiores, mientras que aquellas de corto plazo pueden ser gestionadas en niveles inferiores.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LAS DECISIONES

- **Reversibilidad:** Esta característica se refiere a la velocidad con la que una decisión puede ser revertida y a la complejidad que implica dicho proceso.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LAS DECISIONES

- **Impacto:** Hace referencia al grado en que otras áreas o actividades se verán afectadas como consecuencia de la decisión.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LAS DECISIONES

- **Calidad:** Se relaciona con aspectos como las relaciones laborales, los valores éticos, las consideraciones legales, los principios básicos de conducta y la imagen de la organización. Es decir, abarca todos los aspectos cualitativos presentes en una decisión.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LAS DECISIONES

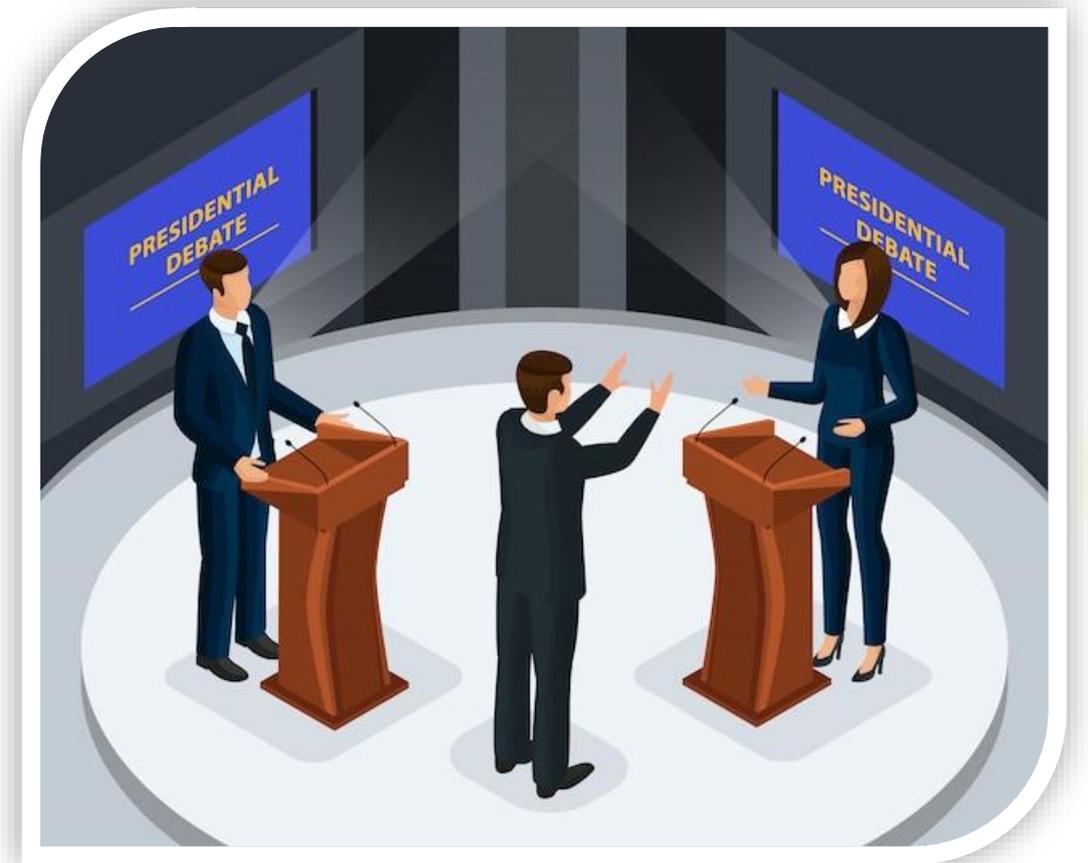
- **Periodicidad:** Este factor está relacionado con la frecuencia con la que se toma un tipo específico de decisión, es decir, si se trata de una decisión frecuente o excepcional.



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

DEBATE GRUPAL

Tras la conceptualización proporcionada por el facilitador, se llevará a cabo un debate grupal sobre la importancia de tomar decisiones. Para guiar el debate, el facilitador planteará la siguiente pregunta:



ACTIVIDAD 2 - PREPARACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

DEBATE GRUPAL

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES?



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS (LLAMADO DE EMERGENCIA)



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

MATERIALES

- Hojas de papel (una para cada participante).
- Plastilina (de colores variados).
- Piedras medianas (6 por participante).



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

Esta herramienta de intervención psicoterapéutica está diseñada para colocar a los participantes en una situación crítica. Su objetivo es movilizar la conciencia de los participantes, llevándolos a tomar decisiones y emprender acciones orientadas hacia la transformación de su realidad.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

Es una técnica proyectiva que permite identificar cómo nuestras decisiones y acciones impactan en la vida de los demás, especialmente en seres queridos, familiares y el círculo social inmediato.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

Ayuda a comprender que constantemente estamos siendo influenciados por diversos estímulos y situaciones que exigen una respuesta, muchas veces sin considerar las consecuencias y resultados, especialmente en lo que respecta a la valoración del daño.



ACTIVIDAD 3 - "LA BARCA" / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Para implementar la técnica "La Barca", también conocida como "Llamado de emergencia", se deben seguir los siguientes pasos:

- **Paso 1 - Construcción:** Se solicita a cada participante que elabore una barca con una hoja de papel (origami) y le asigne un nombre.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Paso 2 - Todos a bordo: Es el momento de abordar la barca y determinar quiénes serán los pasajeros. Cada participante deberá reflexionar sobre las personas que dependen directa o indirectamente de él, ya sea económica o emocionalmente (padres, hijos, pareja, entre otros).



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Estas personas serán los pasajeros.
Además, subirán a bordo las maletas y el equipaje, que representan metas, proyectos, anhelos, ideales, motivaciones y expectativas. A cada participante se le proporcionará plastilina para construir las figuras y el equipaje que llevarán a bordo de la barca.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

En este paso, se le entrega a cada integrante el material dispuesto (plastilina), con el cual deberá construir las personas y el equipaje que llevará a bordo, ubicándolos al interior de la barca previamente elaborada.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Paso 3 - La Partida: Este paso se centra en las acciones cotidianas, las decisiones tomadas, las responsabilidades asumidas y los pasos dados en relación con los deseos, intereses y expectativas.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

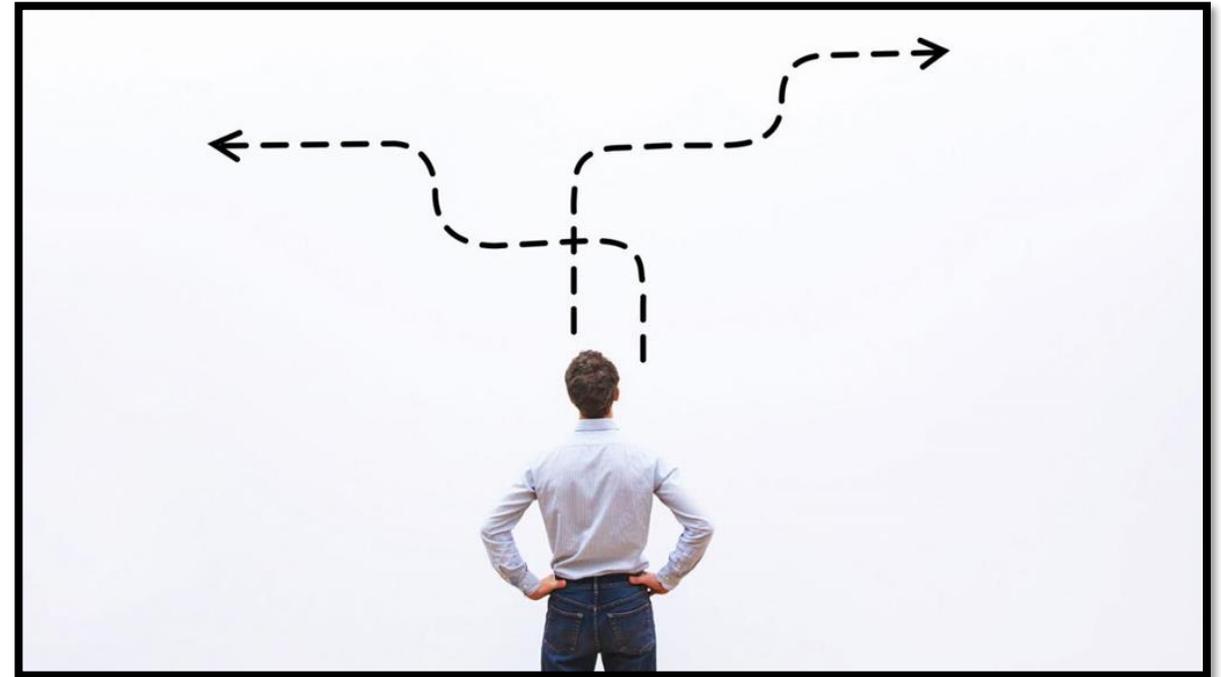
Se reflexionará sobre la calidad de las relaciones actuales, la armonía percibida en diferentes áreas de la vida y la sincronización en el funcionamiento general.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

En este segmento, cada participante reflexionará sobre las decisiones que ha tomado y evaluará su nivel de acierto o asertividad. Se considerará si algunas de estas decisiones han causado daño o perjuicio a personas específicas.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS INSTRUCCIONES

Además, se analizará la calidad de las relaciones actuales, la armonía percibida en diferentes aspectos de la vida y cómo funcionan en conjunto. También se explorará la sincronización entre las acciones individuales y los resultados obtenidos, identificando posibles áreas de mejora y aprendizaje para el futuro.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Paso 4 - Las olas: Se refiere a los desafíos y adversidades que enfrentamos en la vida, representados por las olas que azotan la embarcación en alta mar.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Estas olas pueden poner en riesgo la vida de los tripulantes, por lo que es esencial que el capitán (cada participante) tome decisiones adecuadas, considerando el bienestar y la vida de las personas a bordo. Cada decisión debe contemplar no solo el bienestar individual, sino también el colectivo.



ACTIVIDAD 3 - "LA BARCA" / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

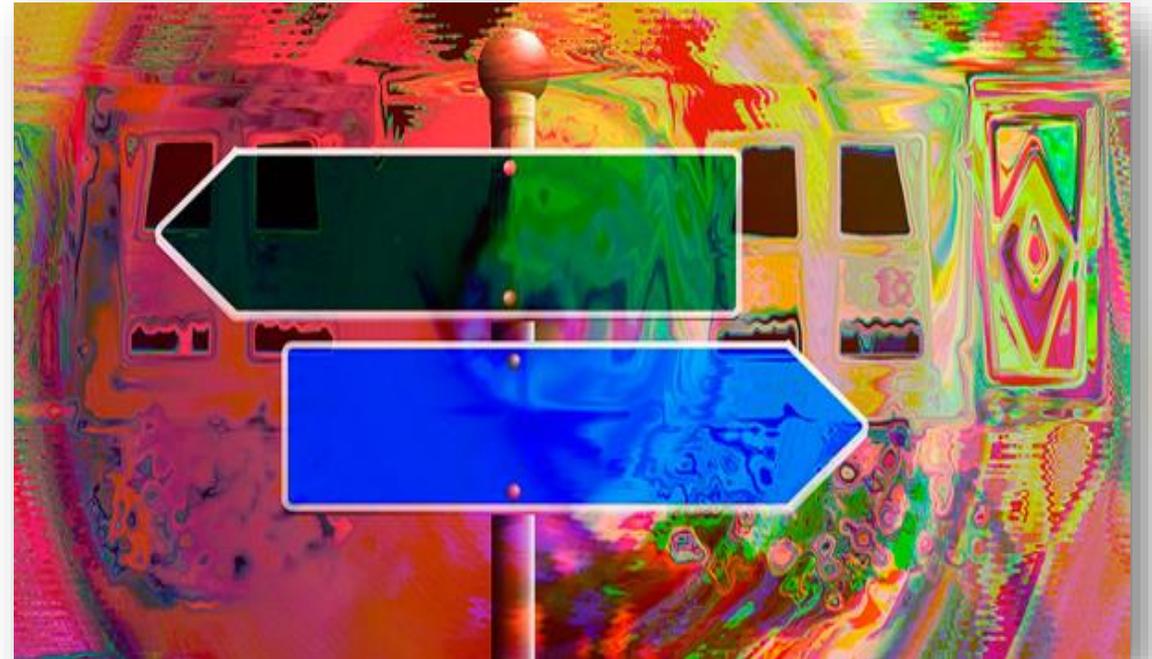
Las "olas" simbolizan los factores que provocan inestabilidad y desequilibrio en nuestras vidas. Representan riesgos no solo para nuestra propia existencia, sino también para las personas cercanas a nosotros, que se ven afectadas por nuestras decisiones.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Por lo tanto, es fundamental que, al tomar decisiones, consideremos no solo nuestro bienestar individual, sino también el colectivo, asegurándonos de que nuestras acciones promuevan la armonía y el bienestar de todos los involucrados. Las olas representadas por las causas pueden ser:



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

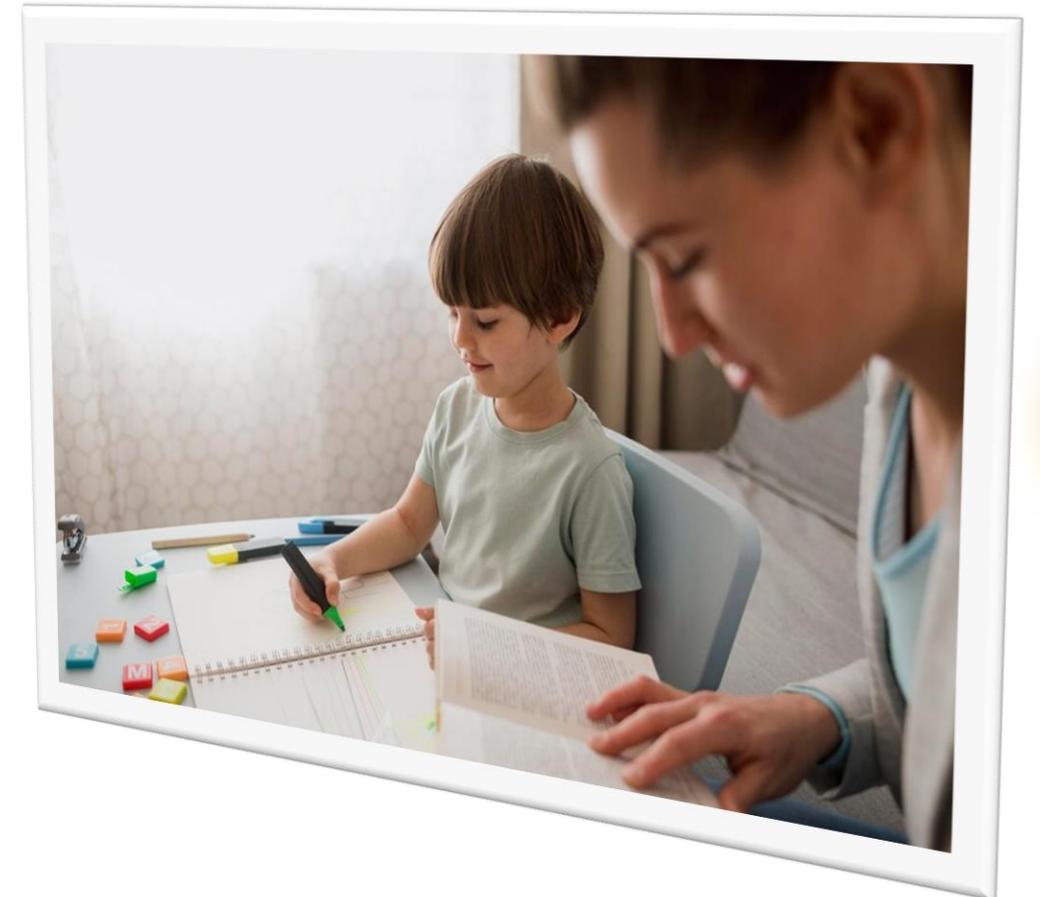
- Descuidar lo realmente importante.
- No tener un plan o proyecto definido.
- Dar pasos en falso movidos por la ambición.
- Dejar de pensar en el bienestar de las personas importantes.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

- Cambiar el esfuerzo y la disciplina por el azar.
- Reemplazar a las personas por la tecnología.
- Abrir las puertas a las drogas, el alcohol, el cigarrillo u otras adicciones.
- Las conductas narcisistas (pensar solo en uno mismo).



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Cada participante contará con piedras de diferentes tamaños. Deberán colocarlas en la barca según las causas identificadas, donde el tamaño de la piedra refleja el impacto de cada causa.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Paso 5 - Vida y muerte / Solo una decisión:

La barca se encuentra en alta mar, con toda su tripulación a bordo, enfrentando una tormenta intensa y siendo golpeada por las olas. Además, el peso en su interior aumenta cada vez más, llevando la barca hacia las profundidades del mar.



ACTIVIDAD 3 - "LA BARCA" / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

En esta etapa, los participantes se encuentran en una situación crítica. Su "barca", que simboliza su vida, está en peligro, al igual que los "pasajeros", que representan a sus seres queridos, proyectos y metas. Golpeados por las "olas", que son las consecuencias de las decisiones tomadas durante el viaje de la vida, se enfrentan a un inminente hundimiento.



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Se crea un ambiente propicio para la reflexión y la introspección. Una vez que el facilitador note que los participantes están conectados con el ejercicio, planteará la siguiente pregunta: ¿Qué harías para salir de esta situación y garantizar la seguridad y el bienestar tanto tuyo como de los pasajeros?



ACTIVIDAD 3 - “LA BARCA” / LAS DECISIONES Y CONSECUENCIAS

INSTRUCCIONES

Es esencial fomentar la participación de todos los miembros del grupo. El cierre se llevará a cabo mediante una retroalimentación colectiva y una reflexión profunda sobre el ejercicio realizado.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

Este módulo tiene como objetivo que los participantes confronten la formación de su imagen personal e individual, la cual se convierte en el referente valorativo dentro de la sociedad. Esta imagen es el resultado de las decisiones tomadas en todos los aspectos y esferas de la vida.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

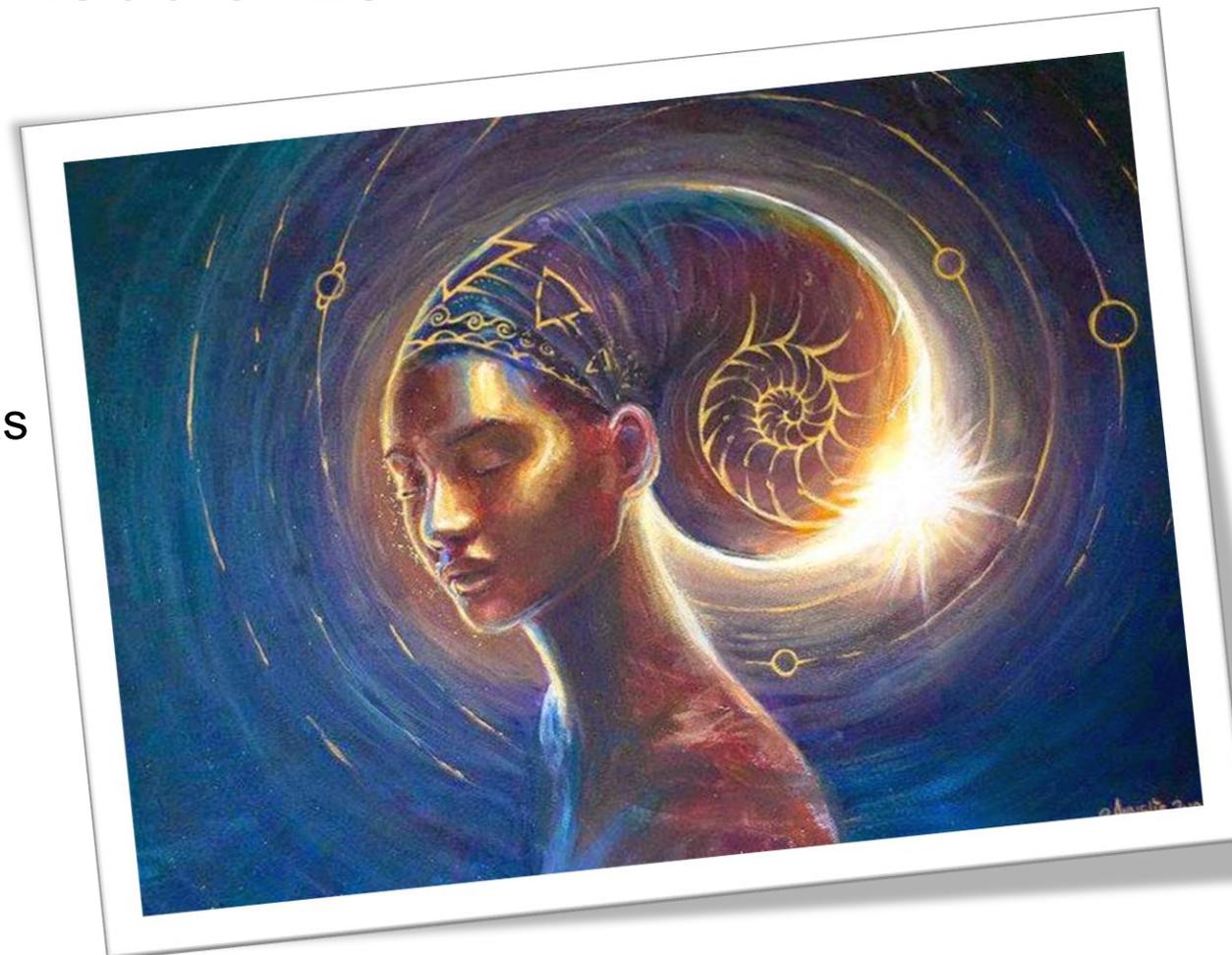
A medida que avanzamos en el camino de la vida, cada paso se convierte en una acción que permite una distinción, definiendo una serie de características que generan reconocimiento e identidad. Somos conocidos y valorados según nuestras acciones, conductas y la forma en que nos relacionamos con los demás. Cada acto adquiere importancia en función del impacto que tenga en nuestra propia vida y en la de los demás.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

INSTRUCCIONES

Para iniciar el ejercicio, el facilitador proporcionará una introducción, considerando a lo largo de la historia las decisiones trascendentales que han marcado a la humanidad, ya sea de manera positiva o negativa.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

INSTRUCCIONES

Paso 1: El facilitador pedirá a los participantes que reflexionen sobre la imagen que desean construir de sí mismos en cada espacio de interacción. ¿De qué manera quieren ser reconocidos? Además, deberán escribir qué decisiones deben tomar para que esta imagen sea posible.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

AUTORREGISTRO DE TOMA DE DECISIONES			
ESFERA	DECISIONES	ESFERA	DECISIONES
Familiar		Laboral	
Personal		Social	
	Profesional		

ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

Paso 2 - Ronda interactiva: El facilitador invita a los participantes a realizar un recorrido por el salón, compartiendo con sus compañeros la imagen de la persona en la que cada uno desea convertirse. Durante este recorrido, cada participante deberá explicar las razones detrás de esta imagen y las decisiones que debe tomar para alcanzarla. Es esencial que todos los participantes interactúen entre sí para fomentar la comunicación y el entendimiento mutuo.



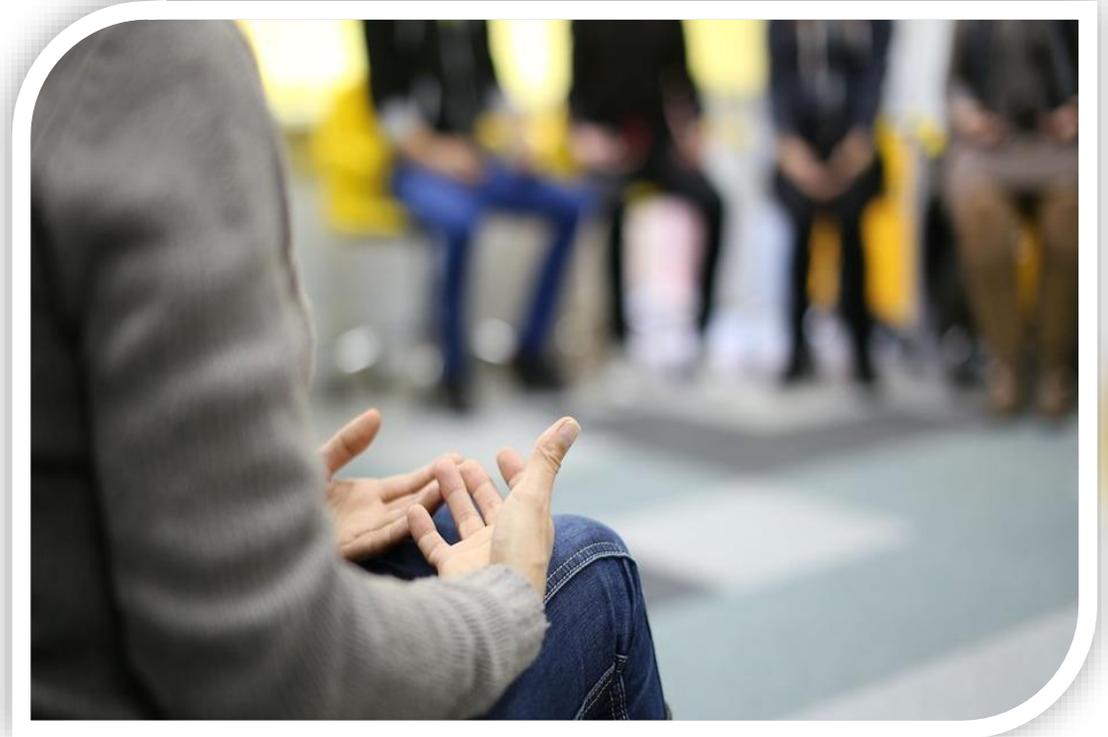
ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

Paso 3 - Barreras y recursos: En esta etapa, los participantes deben identificar las barreras que perciben como obstáculos al tomar decisiones. Una vez identificadas estas barreras, deberán definir los recursos necesarios y considerar qué es lo que necesitan para superar cada una de ellas. Esto puede incluir habilidades específicas, apoyo emocional, información adicional, entre otros recursos que puedan ayudarles a superar los obstáculos identificados.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

Paso 4 - Cierre: Para concluir la actividad, se invita a cada participante a compartir con el grupo las barreras que identificaron y los recursos necesarios que consideran requerir para superarlas. Esta etapa permite no solo reafirmar los aprendizajes individuales, sino también fomentar la empatía y la comprensión grupal al escuchar y comprender las experiencias de los demás.



ACTIVIDAD 3 - IMAGEN E IDENTIDAD PERSONAL (LO QUE QUIERES O NO SER)

Posteriormente, se guiará una sesión de retroalimentación y reflexión sobre la actividad en su totalidad, permitiendo a los participantes expresar sus sentimientos, percepciones y los aprendizajes adquiridos durante el ejercicio.



RETROALIMENTACIÓN



